

Keskussairaala Pohjantikka

Voimassa 2019 viikolla: 6

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Lounas 1	Appelsiinikukka K G Peruna Parsakaali	Kaalikäryleet M K G Peruna Ruskeakastike K G Porkkana	Uunikala seistä K G Perunasose K G Punajuuret uunissa	Maksa-kermakas- tike K G Peruna Kukkakaali	Broileripyörykkä M K Kermaperunat K G Currykastike K G Uunijuurekset	Kirjolahikiusaus K G Pikkuporkkana	Riista-juustokäris- tys K G Perunasose K G Puutarhurin sekoit- tus
Kasvis- lounas	Kuskus-kasvispihvi Kermaviilikastike K G	Marokko-kasvis- pihvi M K G	Kahden kasviksen quornsuikalepais- tos K G	Feta-kasvispihvi G Mangoraja-kastike G	Papu-juureshöystö K G	Soija-kasvislasag- nette K	Majakanvartijan quornpihvi G
Lounas 2	Lihakeitto M K G	Porkkanasose- keitto K G Leikkele	Juustoinen kasvis- keitto K G	Ohrapuuro K Mansikkakiisseli M K G Leikkele	Hyvän olon kala- keitto K G		
Jälki- ruoka	Mustikkakiisseli M K G	Ruusunmarjakiis- seli M K G Vanillainen kerma- vaahto K G	Vanillainen vispi- puuro K	Jogurttimousse mustaherukkakas- tike K G	Omenasosekiisseli M K G Kermavaahto K G	Mangorahka K G	Vatkattu aprikoo- sipuuro M K
Take Away-sa- laatti	Savulohi-triosim- pukkasalaatti Juusto-triosimpuk- kasalaatti	Broiler-pastasa- laatti Juusto-pastasa- laatti	Tonnikalasalaatti Rae-juusto-kanan- munasalaatti	Savukirjolahisa- laatti Mozzarellasalaatti	Broileri-simpukka- pastasalaatti Leipäjuusto-sim- pukkapastasalaatti		

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa **K = kananmunaton** **M = maidoton**

*Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.

Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.

Aterioihin sisältyy pääruoka, vihannekset, salaatti, leipä, levite, juoma ja kahvi/tee/kaakao.
Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan
tuotteita aina, kun se on mahdollista. Muutokset ovat mahdollisia.



Olemme Portaatt luomun portaalla 1

Keskussairaala Pohjantikka

Voimassa 2019 viikolla: 7

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Lounas 1	Paahdettu sianliha-kastike M K G Peruna Lanttu-porkkana	Lihamureke M K G Peruna Ruskeakastike K G Kahden kaalin sekoitus	Kahden kalan paistos M K Perunasose K G Kruunusekoitus	Mexikan kasvispihvi K G Kermaperunat K G Juusto-yrttikastike K G Punajuuret uunissa	Paella broilerista M K G Herne-maissi	Liha-makaronilaa- tikko K Aurinkokasvikset	Uunikirjolohi M K G Perunasose K G Juustokastike K G Porkkanaviipale
Kasvis-lounas	Kasvismoussaka K G	Linssi-kasviskastike M K G	Parsakaali-pinaattikasvispihvi M K G Kermaviilikastike K G	Mexikan kasvispihvi K G	Soijapyörykät tahitilaiseen tapaan G Peruna	Herkuttelijan kasvispata K G Peruna	Quorn filee appelsiinikastikkeessa G
Lounas 2	Bataattikeitto K G	Juustoinen lohikeitto K G	Intialainen kookosbataattikeitto MKG	Broiler-kasviskeitto M K G	Tomaatti-vuohenjuustokeitto K G		
Jälkiruoka	Puolukkakiisseli M K G Vaniljavaahto K G	Ohukkaat Hillo	Pohjoinen marjaherku G K	Hedelmäsalaatti M K G	Vadelma-päärnäkiisseli M K G Vaniljainen kerma- vaahto K G	Mustaherukkavis- pipuuro M K	Ruusunmarjaomenakiisseli M K G
Take Away-salaatti	Keltainen broilerisalaatti Keltainen juustosalaatti	Ruokaisa kirjolohisalaatti perunasta Ruokaisa juustosalaatti perunasta	Täysjyvä-papubroilerisalaatti Täysjyvä-papusalaatti	Broiler-riisisalaatti Feta-riisisalaatti	Tonnikalasalaatti Raejuusto-kanamunasalaatti		

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa **K = kananmunaton** **M = maidoton**

*Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.

Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.

Aterioihin sisältyy pääruoka, vihannekset, salaatti, leipä, levite, juoma ja kahvi/tee/kaakao. Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan tuotteita aina, kun se on mahdollista. Muutokset ovat mahdollisia.



Olemme Portaatt luomun portaalla 1

Keskussairaala Pohjantikka

Voimassa 2019 viikolla: 8

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Lounas 1	Kana-kookoskastike M K G Täysjyväriisi M K G Parsakaali-porkkana	Kirjolohipyörökät K G Peruna Kermaviilikastike K G Porkkana	Mustapippurihärkä K G Peruna Kartanon kasvis	Kalagratiini cheddar K (sis laktoosia) Perunasose K G Herne-maissi	Uunimakkara M K G Juusto-perunapastos K G Uunijuurekset	Jauheliha-juustovuoka K G Aurinkokasvikset	Broileriwokkipata M K G Täysjyväriisi M K G Kahden kaalin sekoitus
Kasvis-lounas	Texmex-kasvisvuoka K G	Punajuuripyörökät M K G	Kasvispaella M K G	Papu-spaghettipata M K	Koskenlaskijan maisipyörökä G	Kasvispaella M K G	Quorn lasagne
Lounas 2	Nakkikeitto M K G	Casablancan kana-keitto M K G	Peruna-palsternak-kasosekeitto K G Leikkele	Tomaatti jauheliha-keitto M K G	Punainen lohikeitto K G		
Jälkiruoka	Persikkarahka K G	Maissikiisseli K G Marjasose M K G	Marjakiisseli M K G	Aprikoosikiisseli M K G	Vatkattu mustikkapuuro M K Vaniljakastike K G	Karhunvadelma-kiisseli M K G Vanillainen kermavaahto K G	Mustikkakukko K Vaniljakastike K G
Take Away-salaatti	Savukirjolohisalaatti Mozzarellasalaatti	Broileri-simpukka-pastasalaatti Juusto-meloni-simpukkasalaatti	Ruokaisa kirjolohisalaatti perunasta Ruokaisa juustosalaatti perunasta	Broileri ananassalaatti Juustoleipä-ananassalaatti	Lohi-tuoresalaatti Kasvissalaatti		

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa **K = kananmunaton** **M = maidoton**

*Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.

Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.

Aterioihin sisältyy pääruoka, vihannekset, salaatti, leipä, levite, juoma ja kahvi/tee/kaakao. Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan tuotteita aina, kun se on mahdollista. Muutokset ovat mahdollisia.



Olemme Portaatt luomun portaalla 1

Keskussairaala Pohjantikka

Voimassa 2019 viikolla: 9

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Lounas 1	Bolognesekastike M K G Tumma kierremakaroni M K Pikku porkkana	Kalamurekepihvi G Perunasose K G Tartarkastike K G Punajuuret uunissa	Broilerleike M K Riisi-monivilja M K Juusto-yrttikastike K G Parsakaali	Parsakaali-pinaattipihvit M K G Juustoperuna-pais-tos K G Yrttiporkkanat	Lihakaalilaatikko M K G Aurinkokasvis Puolukkasurvos	Tortilla M K Broileri-kasvis-täyte K G	Karjalainen lihapata uunissa M K G Perunasose K G Porkkanalaatikko K G
Kasvis-lounas	Fetajuusto-kasvispaistos K G	Porkkanapyörykkä K G	Kasvis-nuudeli-vuoka M	Parsakaali-pinaattipihvi M K G	Thai-kasviscurry M K G Peruna	Tortilla M K Vegetarian-riisi-täyte K G	Parsakaali-juustomedaljonki K Mango-rajakastike G
Lounas 2	Isoo Antin kirjohikeitto K G	Tomaattikeitto K G	Perunavelli K G Leikkele	Juustoinen kana-kasviskeitto K G	Emännän kalakeitto M K G		
Jälkiruoka	Vatkattu mansikkapuuro M K Vaniljakastike K G	Mustikkakiisseli M K G	Tyrnikerroskiisseli K G	Omena-tiikerijogurtti K	Persikkakiisseli M K G	Suklaakiisseli K G	Karpalokiisseli M K G Kermavaahto K G
Take Away-salaatti	Keltainen broilersalaatti Keltainen juustosalaatti	Savulohi-triosimpukkasalaatti Juusto-triosimpukkasalaatti	Broileri ananasalaatti Juustoleipä ananassalaatti	Tonnikalasalaatti Raejuusto-kananmunasalaatti	Täysjyvä-papu-broilersalaatti Täysjyvä-papusaalaatti		

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa **K = kananmunaton** **M = maidoton**

*Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.

Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.

Aterioihin sisältyy pääruoka, vihannekset, salaatti, leipä, levite, juoma ja kahvi/tee/kaakao.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan tuotteita aina, kun se on mahdollista. Muutokset ovat mahdollisia.



Olemme Portaat luomun portaalla 1

Keskussairaala Pohjantikka

Voimassa 2019 viikolla: 10

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Lounas 1	Inkivääriporsas M K G Peruna Punajuurigratiini K G	Naudanmureke- pihvi M G Peruna Ruskeakastike K G Puutarhurin sekoitus	Broileria tahitilaiseen tapaan K G Täysjyväriisi M K GM K Parsakaali-porkkana	Firenzen kalaleike Perunasose K G Kurkkuinen kerma- viilikastike K G Parsakaali	Herkuttelijan härkäpata K G Peruna Porkkana	Ruusunmarjabroileri K G Riisi-monivilja M K Herne-maissi-porkkana	Majakanvartijan kalafilee G Perunasose K G Juustokastike KG Kruunusekoitus
Kasvislounas	Koskenlaskijan baataatti-papupihvi K G Kurkkuinen kerma- viilikastike K G	Kasvislasagnette	Soija-kasviskastike K G	Papu-linssipihvi M K G	Paella quorn M G	Mifu-pastavuoka K	Ruusunmarja-soijavuoka K G
Lounas 2	Lohiseljanka M K G	Hernekeitto K G Laskiaispulla	Borsch-keitto M K G Smetana K G	Siskonmakkara- keitto M K G	Samettinen broile- rikeitto M K G		
Jälkiruoka	Vadelmakiisseli M K G	Laskiaispulla	Mansikka-raparperivispipuuro M K	Ruusunmarjarahka K G	Kuningatar kiisseli M K G	Raparperi-mansikkakiisseli M K G Kermavaahto K G	Kerrosjätkiruoka K G
Take Away-salaatti	Tonnikalasalaatti Raejuusto-kananmunasalaatti	Savulohi-triosimpukkasalaatti Juusto-triosimpukkasalaatti	Broileri ananassaalaatti Juustoleipä ananassaalaatti	Täysjyvä-papubroilerisalaatti Täysjyvä-papusaalaatti	Lohi-tuorejuustosalaatti Kasvissalaatti		

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa **K = kananmunaton** **M = maidoton**

*Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.

Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.

Aterioihin sisältyy pääruoka, vihannekset, salaatti, leipä, levite, juoma ja kahvi/tee/kaakao. Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan tuotteita aina, kun se on mahdollista. Muutokset ovat mahdollisia.



Olemme Portaat luomun portaalla 1